

Estudio esguince cervical

Hombre de 40 años, el más proclive a sufrir un accidente de tráfico con esguince cervical



Madrid 4 de abril de 2014



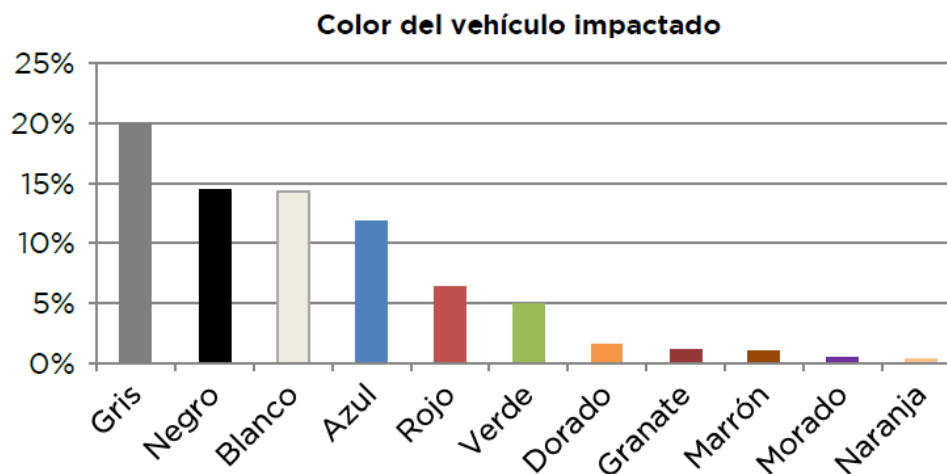
Centro de Estudios
de Seguridad Vial



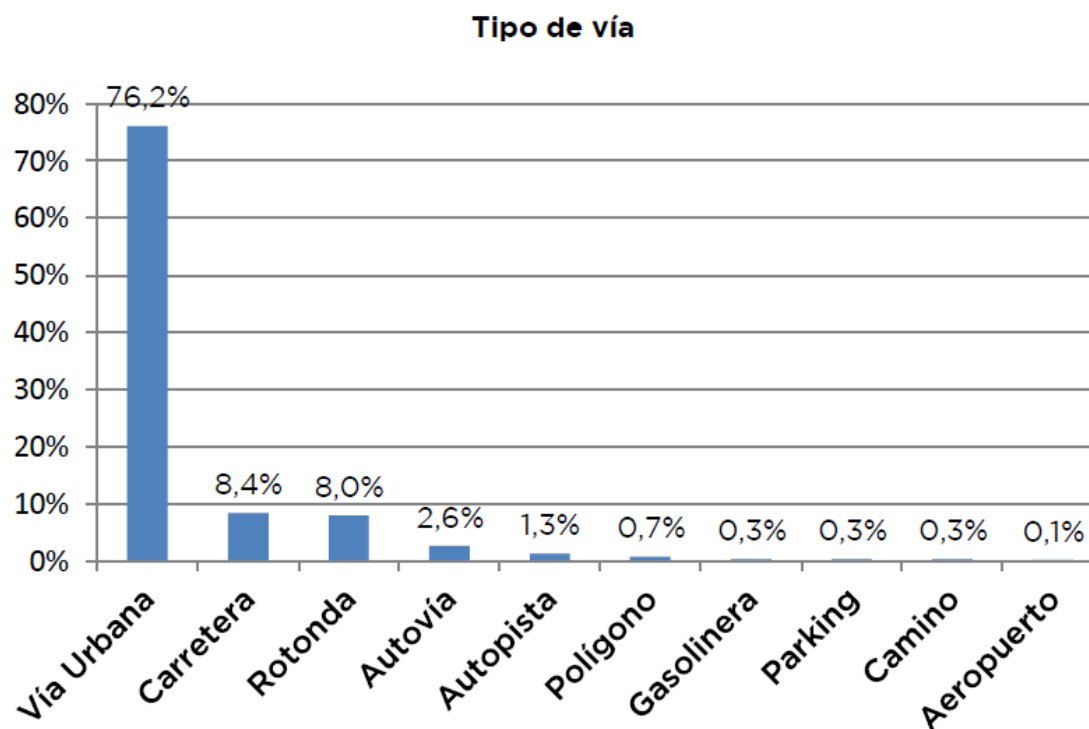
- ✓ El 69% de los casos de accidentes con esguince cervical lo protagonizan **hombres**, frente a un 31% de mujeres. La media de edad del conductor en el vehículo que impacta es de 45 años, mientras en el caso de las mujeres es de 37 años.
- ✓ Del estudio se extrae que el coste medio de la reparación -para el vehículo responsable del accidente- es de **2.038 euros** frente a los 1.224 del vehículo contrario.
- ✓ Las **mujeres** tienden a sufrir casos de **mayor gravedad** en la gran mayoría de los accidentes, mientras los hombres, sufren con más frecuencia lesiones medias y bajas.

El color sí importa

El color del vehículo también está relacionado con los accidentes, siendo los coches oscuros los más proclives a sufrirlos. El vehículo impactado es de color gris en el 20% de los casos y de color negro en el 14,5%.



La mayoría de los accidentes de esguince cervical, el 82%, se registra entre semana



Ficha técnica.- Este estudio ha sido realizado por un equipo de investigación del Departamento de Estadística de la Universidad Carlos III. Se ha trabajado sobre una base de datos de 2.000 casos de esguinces cervicales provocados por alcance a baja velocidad y con un error en las estimaciones de 0.05. La base de datos se ha creado conjuntamente entre AXA y los miembros del equipo de investigación, teniendo en cuenta una serie de variables socio-demográficas y económicas que hasta el momento no han sido consideradas en ninguna base de datos previa.



Consejos para prevenir y minimizar el esguince cervical

En los vehículos, el reposacabezas es un elemento esencial de seguridad pasiva para reducir el riesgo de lesiones en la columna vertebral, como el esguince cervical. Su efectividad es especialmente alta en el caso de choques traseros a baja velocidad o de choques por rebote. La posición del asiento también es clave para evitar lesiones graves. Los ocupantes de un vehículo deben:

- 1.-** Asegurarse de ajustar la altura del reposacabezas para que esté en línea con la parte superior de la cabeza.
- 2.-** Ajustar el respaldo del asiento para que el reposacabezas quede lo más cerca posible de la cabeza pero sin que ésta se apoye. Además, deben situar el respaldo lo más vertical posible y no separar la espalda de él.
- 3.-** En el caso del conductor, estar atento al retrovisor para poder anticiparse a un posible alcance trasero. Tensar el cuerpo ante un posible choque reduce las consecuencias de un posible latigazo cervical.



Consejos médicos tras sufrir un esguince cervical

Una vez que se ha sufrido un latigazo cervical, estas son algunas de las recomendaciones que hacen médicos rehabilitadores:

- 1.-** Si se coloca collarín cervical sin existir subluxación o fractura vertebral, retirarlo en 24-48 horas máximo.
- 2.-** Si no existe contraindicación, iniciar lo antes posible una rehabilitación que incluya, siempre, ejercicios simples y progresivos que deberían poder hacerse 2 o 3 veces al día en el domicilio del paciente. Por el contrario, los tratamientos de electrotermoterapia (infrarrojo, microondas, onda corta) o masoterapia (masajes), sin ejercicios de la zona, suelen ralentizar la recuperación.
- 3.-** Iniciar lo antes posible las actividades cotidianas que no supongan sobrecarga sobre la zona cérvico-dorsal.
- 4.-** Evitar posiciones mantenidas de la columna cervical durante periodos prolongados: muchas horas frente al ordenador, conducir de forma continuada, etc.: conviene realizar paradas breves de 3-4 minutos cada hora o hora y media para hacer unas series de los ejercicios flexibilizantes recomendados para la rehabilitación.
- 5.-** Intentar no hacer caso a los comentarios o informaciones que aseguran que el latigazo cervical es “muy difícil de curar” o que supone “lesiones para siempre”: una actitud positiva en la resolución de los problemas minimiza en gran medida la percepción de las molestias que se puedan padecer.